श्री
१

ॐश्रीगुरुवेनमः ॐश्रीगुरुंपर
मानन्दंवन्देस्वानन्दविग्रहम् या
स्यसंनिधिमात्रेणचिदानन्दायतेव
पुः १ टीका मैंउसश्रीगुरुकोन
मस्कारकर्ताहूं जोआनंदमूर्तिहै औ
र जिसकेदर्शनमात्रसेचिदानन्दस्वरू

पप्राप्तिहोतीहै १

गोरक्षशतकंवक्ष्येभवपाशवि
मुक्तये आत्मबोधकरंपुंसांविवे
द्वारकुंचिकाम् २

गोरक्षशतकनामशास्त्र आत्मबो
धकरनेवाला तथाविचारद्वारकी

श्री ॐ नीहत्पकहताहं संसारपाशाके (कां स)
२ छेदनेवाले १

यदास तोयनेप्राणोमनसंचवि
लीयते तदासमरसत्वंहिसमाधि
रभिधीयते २

जवप्राणतथासंकल्पलयहोते।

है तवजीवब्रह्मऐक्यहोताहै सो।
सोसमाधीनामहै ३ ॥

यत्समत्वंद्वयोरत्रजीवात्मपरमा
त्मनोः समस्तनष्टसंकल्पःसमा
धिरभिधीयते ३ ॥

जोसमभाव अर्थात ऐक्यजीवऔरा।

शा॰ परमात्माकोहै उसी सबसंकल्पन
२ छूटोकेसमाधीकहलातेहै ४
पतद्विमुक्तिसोपानेमेतत्काल।
स्यवंचनम् यद्व्यावृत्तंमनोभोगा
द्वासक्तिःपरमात्मनि ५
इहीमोतकीपारीहै तथाकालको।

वालीहैतीहै जोचित्तकोभोगोंसेवि।
मुखरखना औरपरमात्माकेसन्मुखा
करणाहै ॥५॥

धर्मान्धर्मानेपरित्यन्क्रमेवहैतगो
चरम् निर्वाणदोपवाद्मिंनेसमा।
धिःसोभिधीयते ॥८॥

शा॰
४

ध्यानातथाध्यानतथागाके तथाहै
नगोचरक्रमतथागाके केवलपकरुप
मैंस्थितहोना वायुरहितदीपतथाथी
अर्थात निष्फलस्वरूपरवनासमा
धीहोतीहै ९ ॥
हिनसेविनयागवस्थाप्रकृतिकस

तयोः फलम् शामनंभवतापस्य
योगंभजनमजनाः १ ॥
हेमजनयोगाभ्यासकासेवनकर
योगवेदनामकस्वहृतकाफलहै
जिसवेदकेशाखाब्रह्मलोकसेवन
कर्तेहैं तथासंसारतापकेशान्तीक

श० रनेवालाहै ॥ ७ ॥

५ आसनंप्राणसंरोधःप्रत्याहारस्य
धारणा ध्यानंसमाधिरेतानियोगा
गानिभवन्तिषट् ॥ ८ ॥
अथ योगाभ्यासकानिर्णयलिखतेहै
योगकेअंगहैं छे इहश्लोकस्पष्टार्थहै

आसनानितिमतावन्तियावन्तिजीव
जातयः एतेषामखिलान्भेदान्वि
जानातिमहेश्वरः ९ ॥
जितनेजीवजातीहै उतनेहीआस
नहैं सबभेदआसनोंकेमहेश्वरजा
नतेहैं ९ ॥ चतुराशीतिलक्षाणा

ग्रा॰ मेकमेकमुदाहृतम् ततःशिवे
९ नपीठानांषोडशोनंशतंकृतम् ९
चौरासीलक्षजातीकोआसनलगाअल।
गआसनहैं ओन्मेंसेशिवजीनेचौ।
रासीसेतेयकियेहैं १०
आसनेभ्यःसमस्तेभ्योद्वयमेवमुदा

हृतम् एकंसिद्धासनंप्रोक्तंद्वि।
तीयंकमलासनम् ११
सबआसनमेंसेदोयोआसनप्रधा।
नहैं एकसिद्धासन दूसराकमला
सनहै ।। अथआसननिर्णयकहतेहैं
योनिस्थानकमेंत्रिमूलचटितेहैं

श्री २

त्वाहृदंविन्यसीत्मेपदंपादस्म।
यैकेवस्तरेयेहान्वासमेंविग्रहम
स्याणः संयमितेंद्रियोवलस्था।
पश्यन्नुबोरन्तरं वैतन्मोतक।
वारमेदजननंसिंहासनेंश्रेष्ठाते
योनिस्थानकोखुरीसेवन्धकरणा।

हमारापादलिंगपरहृदरवना देहा।
हृदयविषयसोहारवना जिसलत
ध्यानहोनेंद्रियहोकर अचलहृषी
मेभूमध्यकोदेखना रहीमोतहारा।
तोलनेवाला सिद्धासनकहतेहैं ११
वामोरूपरिदक्षिणंचचरणंसंस्था

यो
१

प्यवामंतथ्या दाक्ष्योरूपरितःस
वन्यविधिनाधृत्वाकराभ्यांदृढं
अंगुष्ठौहृदयेनिधायचिवुकंना।
साग्रमालोकयन् एतद्व्याधिवि
कारहारियमिनांपद्मासनंप्रो।
च्यते ११ ॥

बामपटविषयदहिनापादनथ्याद
हिनापटविषयबामपादरखिना
सुवंधविधिसेअंगुष्ठहृदयरखिनेच्या
नेविषंयचिवुकरखिना नासाग्रवि
षयदृष्टिरखिनी इसीरोगविकार।
नाशीपद्मासनकहलानेहैं ११

श्री
२
अवप्राणायामनिर्णयलिखतेहैं
आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं
द्वितीयकम् योनिस्थानं द्वयो
र्मध्ये कामरूपो निगद्यते १४
आधारचक्रप्रथमहै स्वाधिष्ठानच
क्रदूसराहै दोनूंकेमध्ययोनिस्था

नकामरूपहै १४ ॥
आधाराख्येगुदस्थानेपंकजंचच
तुर्दलम् तन्मध्येप्रोच्यतेयोनिः
कामाख्यासिद्धवंदिता १५
आधारचक्रनामगुदस्थानमेंचत
र्दलहै उसमेंकामनामयोनिचक्र।

श्रीः सिद्धोनेलक्षणकहागयाहै १७
१० योनिमध्येमहालिंगंपश्चिमाभि
मुखंस्थितम् मस्तकेमणिवद्
द्भिन्नंयोजानातिसयोगवित् १८
योनिकेमध्यविषेपश्चिममुखम
हालिंगहै जिसकेमस्तकमेंमणिके

समानछेदहै इसलिंगकोजाननेवा
लायोगीहोताहै १८ ॥
तप्तचामीकराकारंतडिल्लेखेव
विस्फुरत् चतुरस्रमुपरिवह्नेरधो
मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् १९
अग्निसेतपायेहुयेसोनेकेरूपतथा।

गो॰ ते उनके रेखोन्तापी प्रकाशमान उर

शा॰ चौलौंट अग्निकागार लिंगके नीचे है १९

॥ स्वशब्देन भवेत्प्राणोऽधिष्ठानं स्वत।

दाश्रयम् स्वाधिष्ठानाख्यायानस्मा

न्मेढ्रमेवाभिधीयते २० ॥

स्वाधिष्ठानपदकाअर्थसोनो स्वा।

नामप्राणाहै अधिष्ठाननामआधार।

है अर्थात् प्राणकाआधारहै स्वाधि।

ष्ठानकाअर्थयोजनलिंगस्थानहै ॥

तन्तुनाममणिवत्प्रोतोयत्रकन्दःसु

षुम्णाया तन्नाभिमणलेचक्रंप्रो।

च्यतेमणिपूरकम् २१ ॥

50

मो मणिपूरकनामचक्रनाभिस्थानमें
श्रीं है जिसकोदलमेंसहस्रनागानाडीव्या
११ भिकरतीहै जैसासूत्रचरनमेंव्या
भिकरताहै १९ ॥

द्वादशारेमहाचक्रेपुण्यपापवि
वर्जिते तावज्जीवोभ्रमन्त्येवया

वत्तत्त्वंनविन्दति २० ॥
मनःग्रहम द्वादशदलमहाचक्रमें
मदनक जीवफिर्फ्रमताहै जबतक
कहस्तपकोनहींपैछानताहै २१
ऊर्ध्वंमेढ्रादधोनाभेः कंदयोनिः
खगाण्डवत् मध्यनाड्यःसमुत्था

मा:सहस्त्राणिविसलना: ॥
[illegible]कोयोनीलिंगकेऊपरनाभीके
[illegible]हे पेष्टीकेअंतरेकेन्यायीउसी
[illegible]सेवहत्तरहजारनाडीउत्पन्नभयेहैं
[illegible]नाडीमहसेषुहिसमतिहत्रा।
हस्ताः प्राधान्यात्प्राणवाहिन्यो

भूयस्त्वदशप्रकीर्तिताः ॥
उननाडीसहस्रोंमेंवहत्तरनाडीका।
हेहे उनमेंदसनाडीप्राणोंकेवला।
नेवालेप्रधानकेयेहैं ॥ ॥
इडाचपिंगलाचैवसुषुम्णाचतृ।
तीयका गांधारीहस्तजिह्वा।

गो
पी॰
१४

वपुषाचैवयशस्विनी ११ आ
लम्बस्तोऊरुस्थैवशोभिनीदा
मांसीस्फता पनमारिमयंवा
कैतानवंशोगीतःसदा १४
१३भैशोविनोलकस्मनाडीकेला
मैहे १नहीनाडियोंकेवककोया।

गोनैजाननावहे १४

सनतंप्राणावाहिन्यःहर्यंसोमा
ग्निदैवताः पिंगलेडासुषुम्णा।
सुतिसेानाडः प्रकीर्तिताः १५
नीलनाडीप्राणकेवलानेवालेहें
इडापिंगलासुषुम्णा। तिनकेदेवताः

गो॰ सूर्यचंद्रमसाग्निर्है २५
श॰
२५ इडावामेस्थिताभागेपिंगलादक्षि
णेमता सुषुम्नामध्यदेशेतुप्रा
णमार्गाःत्रयःस्मृताः २६
इडावामभागमेंपिंगलादक्षिणमेंसु
षुमनामध्यमेंकेवीचमें प्राणकोचला

वैहै २६ ॥
प्राणोऽपानःसमानश्चोदानो
व्यानश्चवायवः नागःकूर्मोथ
कृकरोदेवदत्तोधनंजयः २७प्रा
णाद्याःपंचविख्यातानागाद्याः
पंचवायवः नागोगरहताति

पंचैनाकूर्मसंउन्मीलयेस्मृतः २२
लेकिकरोतिक्षुकरोदेवदत्तो
विजृम्भने धनंजयःशब्दे
नोत्राऽस्ताःपंचवायवः २४
इसप्राणकहतेहैं प्राणअपानसम
मानउदानव्यान नागकूर्म कृकर

देवदत्तधनंजय इहोदसमैहैं पहलेप्रा
हैंकोजोप्राणनामसेव्याननामता
कहैं नागनामप्राणपकरावता
है कूर्मनामप्राणफेरव्वोइनाहै कृ
करनामाछिकाकोकर्ताहै देवद
त्तनामाउभासीकर्ता धनंजयनामा

मा
बो॰
१२

प्राणापाहुकतोहै २५
एवंतानिह्युसर्वांम्हविचरान्तिम।
मन्तनः प्राणाप्राणनवपोजनो।
वोसयप्रोधंप्रमपति ३॰
इसोधादी नरह सवनातियोमैंप्राण
निरवेहैं मोव प्राणापाणकेवसमे

मोहरागवनी ग्रस्ताः संकस्मा
वेगास्रवैर्यापैः प्रमुच्यते नान।
यामसहमीनि प्रानानयासह
प्रोभनयाः आनयासहशंप्रप
नभूतोनभविष्यति क्रमाद्दि।
योमसहूस्तानवघटोप्रागपाते

विशेष्युतः हंसहंसेतिमंत्रवती
वोजपतिसर्वदा २४ ॥
हकारसेवहिर्जाता सकारसेभीत
रयाता हंसहंसः हीमेयजीवसदा
मेजपताहै २४
अजपानामगायत्रीयोगिनां।

वामभागनेयादतिणभागमै जीव
प्रकरनहीदेखतेहैं जैसाककहुको
कोवालकहाथसे चलतेहैं जैसा
प्राणापानकेवशसे जीवचंचलहै
ताहै जैसरसीनालसै [illegible]
[illegible]

यो
प्रं
१९

तीरगणसेवान्याहोवा जीवप्राणा
पानसेखींचाजाताहै औरप्राणअपा
नकोखींचता अपानप्राणकोखीं
चताहै एकऊपरएकनीचेखिंचताहै
जोदोनूंकोजानेसोयोगीहै २२
चहृदियोनिसकारेण

सी प्रगनायकनायकसाथ।

स्तांदेखिसखीगविद्य २२।

इहीं क्रजयानामसायशौहे योगी।

हं कोमोवदेमीवाली इसकेसं

स्यमायसेसवपाह्रे सिद्धनाद्दे

मकेलस्यकोयीजपओरविधा

गो
शं
सै

है ॐरकोपीपदार्थरसमैंजेसाधुहना
भला नामनेरा ऊमलिनी विषय
रहमागवी उत्पन्नहै प्राणोंकेपार
णकरनेवाली तथापापनष्टक
रणप्ती तथा ओंकाररसिसके
मैंदिसैहै रसकोजाननेवालाये

योगीकहलाताहै ३१ ॥
क
कुंडोर्यों ऊमलीशक्तिर
हुपाऊमलीकुना अलहा
रसुवेनिमंत्रुवेनाहूत्पति
हृति येनमार्गेणागेनव्यव
सहारेनिरामयमसुवेना

गो॰ ध्यायनहारं प्रत्यभा परमे
टी॰ ष्टी ३९
२२
ऊक्तिलो आकिम्यानुपेवनाली
सर्पकेम्पायीहै अलहारकार
सता अपनेशुद्विसेरोकलेकर
भेटीहै औरजानीहै रहमानोवा

पकापरमेष्टीहै ३९ ॥
ध्यावहाविद्वियोगेनमनसामाह
भा
नमोहना स्वीवगुणमाटापव
रूपं स्वगुणमाया ४॰
ऊ नि णालीवद्वियोगसे जाणानीहै औ
र नै मनकोहठभावसेतणप्राणाके

गो॰
श॰
१२

हलावनेसेजागतीहे जैसा ह...ग

सूर्य को लेवलतीहै तैसा ह... ग्र

मागानाडीऊपलीको ऊपर... केपा

सेसीहाकरचलातीहै ४५ ॥ ...

उघाटयेमकवाटेनरयथ्याऊंवि...

कपाटहटान ऊपलिस्यातथा...

योगीमोतहारंप्रभेदयेन ४६

प्रनलडुनगाकारपमतरंगनि

भाखुभा प्रवुहावह्रियोगेनव

मनलूधंसुखमापा ४६ ॥

तिसतनरहकवाटकोऊं जीसेखोला

नेहें उसीनरहयोगीमोतहारकोऊं

गो एऽलिनेकेऽभ्याससेसेवेलताहै औ
शा' रऊएऽलिनीकाम्बद्धपरिकेनरहै वर
ख जातीहै ५२ ॥

कृत्वासंचरितौकारोहफनेरव
हाप्यवत्नासनम् गाढंवत्तसि
स्तिपायविद्धकेध्यानेवनस्थ।

तसि वारंवारमपानमूर्धमनि
लेप्रोधागालेपनारिते प्राणांश्व
तिवोपमेतिशानकेःशक्तिप्र
भावादतः ॥ ५३ ॥

होन्हेहाथ्यनोरकरवज्रासनपरवे
टना औरखातीपरविद्धकरखना।

गो. श्रं. ५४

ध्यानमैंमनरखना वारंवारअभ्या
ननामप्राणायामपरकूंलेजाना प्रा
णानामप्राणाधीरजसेप्राणाणा इसी
अभ्याससेऊर्गाद्विलिनोहोलेजाना
नोहै ५२ ॥
अंगानांमर्दनंशस्तंश्रमसं

जातवारिणा कट्वम्ललवण
त्यागीक्षीरभोजनमाचरेत् ५५
अंगोंकोपसीनेकेपानीसेमर्दनक
रणा कटुपदार्थतथाखटातथा
लवनत्यागकेदूधहीदूधपखावना
ब्रह्मचारीमिताहारीत्यागीयो

गो॰ गपरायणः ब्रह्महंसं भवेत्सि
शा॰ द्धिनात्रकार्याविचारणा ४५
२९ ब्रह्मचारीरहनाथोराखानान्पाणी
रहना एकवरसमेंसिद्धभवेगा १
समेंसंशयनरखना ४५ ॥ ८४॥
क
कन्होंथेऊगललीपाकिःप्रभामोता

ययोगिनाम् वन्धनायवमन्ना
नोयत्वांवेत्तिसयोगवित ॥
क
कन्हकेऊपरजोऊगललीपाकिक
हो १ होम्हर्ष्वेकोनजानेनेकरकेव
न्धकहोतीहे योगीकोसेवनकर
णोसेमोक्तहोतीहे जोइसकोजानेउ।

यो
प्र
२२

होयोगीहै ५१ ॥८॥
महामुद्रांनभोमुद्रामुड्डियानंज
लन्धरम मूलवन्धंचयोवेत्ति।
सयोगीसिद्धिभाजनम ॥
महामुद्राकोनयानभोमुद्राकोउडि
यानको नयाजलन्धरमुद्राकोनया।

मूलवन्धकोजोपैछानेगा उहयो
गीसिद्धिभाजनहोगा ५२ ॥
अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमूत्रपु
रीषयोः युवाभवतिवृद्धोपिसत
तंमूलवन्धनात ५३
प्राणऔरअपानकेएकसेमलमूत्र

गो
प्रा
२२

कारणाहोताहै मूलवन्धकेअ
भ्याससेभ्रूणबीजवानहोताहै ४८
पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमा ।
कुंचयेद्गुदम अपानमूर्ध्वमा
कृष्ययोनिबन्धोनिगद्यते ४९
वांमपैरकीएडीपासेसेनिपीडकेगुदा

संकोचकरणा अपानमूर्ध्वको
खींचना इहीमूलवन्धहै ४९ ॥
उद्यानेऊर्ध्वतेयस्मादविम्ना
न्तोयथाखगः उड्डियानेन ।
देवसत्तवबन्धोनिगद्यते ५०
जिसकारणाकरकेपंखीकेनर्ध

गो यौकरताहै उसकारणाकरकेउ
धा ड्डियानकहेहैतिसकोवान्धना
५९ उदरेपश्चिमंतानाभेरूर्ध्वंच
वतेने उड्डियानत्तोवद्धो।
मृत्युमातंगकोसरी ५७
हलंगाकेनीचेउदरमेंपश्चिमभा।

गको उड्डियाननलहोताहेतिसको
वान्धनेसेकालकोजीततेहैं ५८
वध्नातिसिराजालमधोगामिनो
नभोजलम यातिजालन्धरो।
वंधःकण्ठदुःखौघनाशनः ५९
नाडीजालपरनीचेकोलगंसेआकाश

गो. पृ. १०

जेलवरसताहै तोसकेवायनेसेका।
एटउं:खकोनाशहोताहै ५१ ॥
जालन्धरेकृतेवन्धेकएटसंकोव
लतेण नपीयूषेपतनग्रोनच।
वायु:प्रकुप्यति ५२
जलन्धरवन्धकएटसंकोचसेहोताहै

तिसकेअभ्याससेअमृतअग्निमेंनही
परताहै औरवायुकाकोपनहींहोता
है ५३ ॥
कपालकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविप
रीतगा भ्रुवोरन्तर्गताद्दृष्टिर्मुद्रा
भवतिखेचरी ५४ ॥८॥८॥

गो शुरवंभैमैं जिह्वाका प्रवेश करणा भ्रू

पा' मध्यमैं दृष्टीलगाने रहो खेचरीमुद्रा

३। होतीहै ५४

नरोगोमरणंतस्यनानिद्रानत्तुधा

मूर्छा नतृट् नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमु

द्रांवेत्तिखेचरीं ॥५४॥

खेचरीमुद्राजाननवालेको नारोग

नामरणनानिद्रानातन्द्रानाचेहै ५५

चित्तंचरतिखेयस्माजिह्वाचरति

खेगता तेनैवखेचरीमुद्रासर्व

सिद्धैर्नमस्कृता ॥

खेचर्यामुद्रितंयेनविवरंलम्बिकोर्ध्वं

गो॰ नेः नतस्यचरते विन्दुः कामिन्या
श॰ श्लेषितस्य च ५२
३२ जिसकारणकरके चित्त और जिह्वा।
आकाशमें फिरती है उसीकारण
करके खेचरी कहते हैं और जिसमु
द्राको सब सिद्ध नमस्कार करते हैं ते व

रीनानकेवालेको विन्दु नहीं पतित
होता है जेकर कामिनीनालवी आ
लिंगन किया हो ५२
यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावत्का
लभयं कुतः यावद्बद्धा नभो
मुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति ५

गो
घा॰
३३

स्तिनोयियपदाविंदुःसेयामध्य
ह्रतापानम अजनद्वंततःपा
स्मातिवद्धोयोनिमुद्रया ५५
नवतनकदेहमेंविन्दुःस्थितहे नवा
तनककालककाभयनहीं नवतनका
देवरीवद्दीतनवतनकविंदुनहींपति

तहोवे ओरत्नग्निमेंपरताहोवे नवा
योनिमुद्रासे ऊपरखडायाजाताहे ५५
समनाद्विविपोविन्दुःपाताराला
ह्नितत्तया पातारंपुक्रमित्याद
तोहिमाख्येमहारजः ९॰
उहविन्दुःदोप्रकारकाहे विटाओरला

गो प्रा° २४ रविदाशुक्रकहलाताहै लालरा
जकहलाताहै ९।
सिंहरहवसेकाशांरविस्थाने
शिवरजः शशिस्थानेस्थितो
विन्दुःस्तयोरक्येमंडलेभम ९।
रजलालसिंहरांसत्यायीसहूपंस्थानमें रहै

शुक्रचन्द्रस्थानविषयहैदोनोंकाये
कमंडलमेंहै ९।
विन्दुःशिवोरजःशक्तिःविंदुः
रिन्दुरजोरविः उभयोः संगमा।
देवप्राप्यानेपरमंपदम् ९१
विन्दुःशिवहैरजशक्तिहै विंदुःचद्र

गो माहै तथारजनदर्पैहै दोन्हंकेसंग
था॰ मनेपरमपदकीप्राप्तिहै १२ ॥
१५ धाध्रनाशाप्तिवालेनप्रेरितेन
पदारजः यातिविन्दोमसैहेकतं
भवेद्दिव्यवपुस्तदा १३
तवप्राणपाकिसेरजकोप्रेरणाकि

यी तबविन्दुकोप्राप्यपेक्षाहोताहै
तवेद्दिव्यशरीरहोताहै १३
शुक्रंकेवन्दूणासंपुक्तंरजःस्तथेणा
संपुनम हयोःसम्मरसैकतेपो
जानातिसपोगावित १४
जोशुक्रकोचन्दूकेसाथतथारजको

गो
धा॰
४९

सूर्यकेसाथरलावनानानेगा उह
योगीहोताहै ३५
प्रोपनेनाडिजालसपवालनेचं।
हस्तपयोः रमानांघोषणांचैव
महामुद्राभिधीयते ३५
नाडीजालकामुद्रकरणा सूर्यंव।

द्रकाचलाना रसौंकामुकाना म
हामुद्राकहलातीहै ९५
वत्तोन्यत्तहन्तुर्निपीडसविरं
योनिंचचामांक्ष्रिया हस्ताभ्यां
मन्त्रपारितेप्रसारितेपादेतथा
देतापाम आकुर्षणंमुमनेना।

मो
पा'
२२

कुंतिपुगलेवहासनोरेचये
देषापानकन्नापानोसमर
नीमुद्रानृणांप्रोच्यते ९९
ख्यातोपरंविदुकरयवकेवामपाद
सेयोनीवन्धकरणादोनूसाकूंसे
दत्तिणपादप्रकरयवना दोन्नंपा॥

सेपवनसिभरणो नथापालीकरणे
रहीमहामुद्राकहलानीहै ९९
चन्द्रांगेनसमभ्याससूर्यांगेन
समभ्यासेत यावत्तुल्याभवेत्से
त्यातावन्मुद्रांसमभ्यासेत
वेद्राङ्कसेअभ्यासकरणानथार्थो

गो॰ ३९ गमेवीजवतकसंख्यानस्पहोवेतव
नकश्रद्दाकाअभ्यासकरणा २७

नष्टिपथ्थेमनपथ्थंवारसाःसर्वे
पिनारसाः अपिभक्तंविषंघोरं
पीयूषमिवजीर्यते २८

सवरसनीरसहोजातेहैं पथ्यअप
थ्यकीव्याधीनहींहोतीहै औरजहर।
वीखादाहोवेतो अमृतकेन्याईपी।
वेजाताहै २९

तथऊष्टगुरावर्तेगुल्माजीर्णं
पुरोगमाः नस्यंतोयाःस्तंपंग
निमहाशुद्रोचयोभ्यसेतक

गो षितेपेमहामुद्रामहासिद्धि
श्रां कोरोन्तुएगा गोपनोयाश्रय
९ देनननदोपापस्पाक सावित ॥
तपऊसुमादिमहायोगामहामुद्राना
ननेषालेकोनहुईतेहू गेरारहम
हामुद्रापेसेकैमेऊंननेदेनागुसर।

दिना ॥
मुक्तामनेतमाहसमकाय
शिरोपरः नामायहहिरेका
केजनपेरोकारमव्यापम ॥
मुक्तामनपरवेटकर शरीरऊँगर।
सिरसोंद्दारखकर नामायकोदे।

गो॰ स्वताप्रकाशविमर्शे ॐकारकाश
श्री॰ प्रकरणा १२ ॥
६॰ भूर्भुवःस्वरिमेलोकाःसूर्येन्दु
ग्निदेवताः यस्यमात्रासुतिष्ठंति
तत्परंज्योतिरोमिति ४
पृथ्वीआकाशस्वर्गादिलोकऔर

सूर्यचंद्रअग्निआदिकदेवजिसके
मात्राहूंपरवहरतेहै उहीपरमज्यो
तीस्वरूपॐकारहै १२ ॥
इच्छाक्रियातथाज्ञानंब्राह्मीरौ
द्रीचवैष्णवी त्रिधाशक्तिःस्थि
तायत्रतत्परंज्योतिरोमिति ५

क्रियाशक्तितथाब्राह्मीशक्तिरौद्रीशक्तिवैष्णवीशक्तिएहीतीनप्रकारकीशक्तिहै जिसक

गो
षां
थो

इच्छाशक्तिज्ञानशक्तियोंस्थितनहै ओ।
हीपरमज्योती ओंकारहै २३

अकारश्चउकारश्चमकारोविं
दुसंज्ञिकः त्रिधामात्रास्थिता
यत्रतत्परंज्योतिरोमिति २४

अकारउकारविंदुः इनतिनसमेंरही।

तीनमात्रारहतहै ऐहीपरमज्योतिओं
कारहै २४

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापियोजपेत्प्र
णवंसदा नलिप्यतेनसपापेनप
द्मपत्रमिवांभसा २५

शुद्धहोयाअशुद्धहोजोओंकारजपे

गो॰ उसकोपमपड्रन्यायोघायजलका
सा॰ स्पर्शनकरी ३५
४१ चलेवायोचलेसर्वेनिश्चलेनिश्च
लेभवेत योगीस्यात्ततस्तमास्मो।
तिमनोवाग्नेनिवन्नयेत ३९
जवप्राणवेचलहोवेतवसर्वेचल

है उसकेनिश्चलहोनेसेनिश्चलहै
अभ्यासीपुरुषपवनकेरयोनिश्च
लहोताहै उसीवास्तेप्राणकोवांधना ३९
यावद्वायुःस्थितोदेहेतावज्जीवि
तमुच्यते मरणंतस्यनिष्क्रामंत
तोवायुंनिवंधयेत ४०।

गो जबतकप्राणशरीरमैंहै तबतक
शं जीवनाहै प्राणनिकलना मरणको
४२ कहतेहैं इसीवास्तेप्राणकोबा।
धनाचाहे ९१ ॥
यावद्बद्धोमरुद्देहेतावच्चित्तं
निराकुलं यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये

तावद्वायुःप्रवृद्धति ९२ ॥
प्राणवायुनेसे मननिश्चलहोता
है भ्रूमध्येदेखनेसेप्राणजातारहे ९२
ततःकालभयाद्ब्रह्माप्राणायाम
परायणः योगिनोमुनयश्चैव
ततःप्राणंनिबन्धयेत् ९३ ॥

गो॰ अस्तावीकालभयसेप्राणायामका।
श॰ सेवनकर्त्ताहै उसवासतेयोगीमंथा।
पथ मुनीकोचाहेप्राणावान्धना २४

षड्विंशांगुलेहंसःप्रमाणंकु।
रुतेवहिः वामदक्षिणमार्गेण।
ततःप्राणोभिधीयते २५

छ्वीसअंगुलप्रमाणवाहिरकोचार
कर्ताहै वामदक्षिणमार्गसेउसीवा
स्तेप्राणकहतेहैं २६

शुद्धिमेतियदासर्वंनाडीचक्रं
समाकुलं तदैवजायतेयोगी
समःप्राणनिवन्धने २७

गो॰ जबसारानाडीचक्रसुद्धहोवे तबयो
ग्रं॰ गीप्राणवायुनेकासमर्थहै २२
४५ वद्धपद्मासनोयोगीप्राणंचंद्रेण
पूरयेत धारयित्वायथाशक्तिभ
यःसूर्येणरेचयेत २२
पद्मासनबान्धकरप्राणकोयथाश

क्तिचंद्रनाडीसेपूरण पूरकरसूर्यना
डीसेफेररेचनकरनाअभ्यांत उतारणा २२
अभ्यस्तोहृदियसंकाशांतीवोदपव
लप्रभम ध्यानाचाइमसेविमं
प्राणायामीस्वतीभवेत २२
अभ्यस्तन्यापीपीतलहूपकेन्यायी।

यो चिता वेदविरूपध्यानकरणेसे प्राणा
प्रा भ्यासीपुरुषसुखीहोवे ८३
४१ प्राणोहृदयेणवाकृष्य पूरयेदि
उरोदरम् क्रमच्छित्वाविधानेन
भ्यसन्नैपुणेरेचयेत् ८४
अथवाप्राणकोहृदयेनाडीसेखींचके

र विधीसेउदरतादेनाफेरचतुनासी
सेउतारलेना ८४
प्रज्वलज्जलनज्वालापुंजमादि
त्यमण्डलम् ध्यात्वानाभिस्थितं
योगीप्राणायामीसुखीभवेत्
नाभिस्थानेविषयहृदयेमण्डलध्या।

गो नेकरप्राणायामीसहितोसोवे कै
प्रं सान्हर्षमणलजेसावरेऽग्निसेवं।
५ डेत्पातीऊहतीहै ८५
प्राणोवेरिडयापिवविधमितेः।
भ्रमोत्वयारेवपेत् पीत्वापिंग
लेयासमीरगामलेवहान्मतेः।

द्वासया सूर्याचन्द्रमसोरलेनवि
धिनाविम्बहृदयंप्पावतां शुद्धा।
नाडिगणाभवन्तियमिनां सा।
महर्यहर्धनः ८६
नवप्राणाकोऽरनाडीसेनियमकर
पीलवे प्यानकर्नोरहितोमहीनेन